



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista Marcia Moscatelli – Peso x medida

Uma forma prática de saber se a criança está crescendo e se desenvolvendo bem é por meio do peso e da medida da altura dos pequenos, sendo esse um dado muito importante para evitar qualquer deficiência ou excesso nutricional, isto é, para a saúde das crianças.

Nas comunidades do Brasil, os voluntários da Pastoral da Criança, pesam e medem todos os bebês e crianças a cada 3 meses, no dia da Celebração da Vida, de acordo com o Acompanhamento Nutricional, ação promovida pela organização. A partir dessas informações, os voluntários orientam os responsáveis quanto a alimentação saudável, estímulo a prática de atividades físicas e se necessário, o encaminhamento para a Unidade de Saúde.



Para entendermos mais sobre o peso e a medida da altura das crianças, conversamos com a Marcia Moscatelli, nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

É comum vermos os pais comparando os seus filhos com outras crianças da mesma idade. Marcia, todas as crianças crescem de forma igual?

As crianças geralmente se desenvolvem respeitando um padrão de crescimento. O desvio desse padrão pode ser a primeira manifestação de uma grande variedade de doenças. Devemos lembrar que o crescimento das crianças sofre influência de diversos fatores, um deles é a herança genética, ou seja, a altura da criança está relacionada a estatura dos pais.

Como os pais podem saber se o seu filho está dentro ou fora do padrão de peso e altura?

Os pais devem levar a criança para as consultas de rotina na Unidade de Saúde, desde o nascimento até os seus 2 anos de idade e depois, pelo menos uma vez ao ano. São nessas consultas que o médico ou algum profissional da enfermagem vai pesar, medir a altura da criança e anotar esses dados na Caderneta de Saúde da Criança.

O que impede a criança de atingir a sua estatura alvo?

No ponto de vista do crescimento, a herança genética, que é recebida do pai e da mãe, estabelece um potencial de altura (estatura alvo) que pode ser atingido. No entanto, as condições do ambiente onde ela vive podem influenciar o alcance dessa meta.

O que é possível fazer para ajudar uma criança a crescer em altura?

Começando com uma alimentação saudável, moradia, saneamento, serviços de saúde, creches e pré escola, mas isso não é tudo, ela também precisa do tempo, atenção e afeto que os pais, a família e a sociedade como um todo lhe dedicam. Por isso que a Pastoral da Criança fala tanto da importância dos cuidados dos primeiros 1000 de vida.

Marcia, quanto ao peso. O que causa a desnutrição ou a obesidade?

A desnutrição pode começar dentro da barriga da mãe, isto é, se a gestante é desnutrida, não ganha peso suficiente ou faz uso de fumo, drogas ou é hipertensa, o bebê tem grande risco de nascer com baixo peso. A criança também pode ficar desnutrida se não for amamentada no peito, se não tiver uma alimentação saudável, se tiver verminose ou outro problema de saúde, como alergia a alimentos. Já as causas da obesidade também podem ter origem nos primeiros 1000 dias, isto é, se a criança passa fome no útero, o organismo dela passa a poupar energia, depois que nasce o organismo continua pensando igual, de modo que essa energia que não é gasta acaba se transformando em reserva de gordura, o que causa a obesidade.

Qual é a relação da obesidade com a cultura brasileira de que uma criança "fortinha" é uma criança saudável ou com os pais deixarem os filhos comerem a vontade alimentos que eles não tiveram na infância?

Acontece que alguns pais ou responsáveis, quando vêem as crianças magrinhas começam a oferecer em excesso alimentos que a criança gosta. Geralmente doces ou alimentos que os próprios pais não comiam na infância como: salgadinhos, biscoito recheado e refrigerante. Outro comportamento errado é fazer chantagem para a criança comer mais, pois desta forma a criança perde o controle da sua saciedade, come mais do que precisa e pode ficar com sobrepeso ou obesidade.

Hoje se fala muito sobre reeducação alimentar. Marcia, eu gostaria que você explicasse para os nossos ouvintes o que é a reeducação alimentar e como pode ser feita nas realidades mais carentes?

A reeducação alimentar é um processo de mudança de hábitos alimentares que não são bons, o objetivo dela é que a pessoa faça da alimentação saudável um hábito, ou seja, algo natural que faz parte do seu dia a dia. Algumas mudanças bem simples como: comer mais alimentos naturais e menos alimentos embalados, preparar as refeições em casa, comer frutas e verduras da época e produzidas na região aonde você mora ou plantar uma pequena horta caseira, já fazem toda a diferença.